

**PENGARUH LATIHAN SENAM AYO BERSATU TERHADAP
TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS IV PADA
SD NEGERI 2 KALIMANDI PUWAREJA KLAMPOK
BANJARNEGARA**

Oleh
Waslim
NIM 10604227119

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan senam "ayo bersatu" terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV pada SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja Klampok Banjarnegara.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja Klampok Banjarnegara yang berjumlah 15 siswa yang terdiri dari 7 siswa putra dan 8 siswa putri. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk anak umur 10-12 tahun oleh Kemendiknas. Teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV SD Negeri 2 Kalimandi sebelum *treatment* adalah 6,7 (1 siswa) dalam klasifikasi kurang sekali (KS), 20,0 (3 siswa) dalam klasifikasi kurang (K), 66,64% (10 siswa) dalam klasifikasi sedang (S), 6,7 (1 siswa) dalam klasifikasi baik (B). sedangkan tingkat kesegaran jasmani setelah *treatment* meningkat. 6,7 (1 siswa) dalam klasifikasi kurang (K), 26,7 (4 siswa) dalam klasifikasi sedang (S), 53,31% (8 siswa) dalam klasifikasi baik (B) dan 13,33% (2 siswa) dalam klasifikasi baik sekali (BS). Dan hasil uji hipotesisnya adalah harga $t_{hitung} = 5,002 > \text{harga } t_{tabel} 2,145$ dengan demikian H_a diterima yang berbunyi "ada pengaruh dari latihan senam ayo bersatu terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa kelas IV pada SD Negeri 2 Kalimandi Purwareja Klampok Banjarnegara".

Kata Kunci: *Latihan senam Ayo Bersatu, tingkat kesegaran jasmani*